

※本誌は、リワークプログラムCRESSのメンバーが作成したものです。

## リワークルームの とある一日



ラジオ体操 10:30

体を動かして、プログラムに取り組む準備が整います。



お昼ご飯 12:30  
みんなでランチ。談笑しながら  
思い思いに食事を楽めます。



午前 認知療法

自分の考えや受け取り方を知って、  
ストレスの減らし方を学びます。



午後 軽運動

ヨガやストレッチ、ゲームで心も体も  
ほぐします。



そうじ

週3回、全員でそうじをします。  
きれいにして、さっぱりします。

12:30

13:30

15:15

16:00

# たいけんき リワーク体験記

～在籍メンバーのリアルな気持ち～

こころのクリニック和 ～なごみ～ リワークプログラムCRESS

〒541-0054 大阪市中央区南本町2-2-9辰野南本町ビル1階 TEL: 06-6226-7463

クリニック HP : <https://nagomi-kokoro.com>

リワーク Blog : <http://kokoronagomi-cress.blogspot.jp>

## セルフチェック

1 週間の生活を振り返り、先生方と意見を交換。



在籍 3 ヶ月

### 入った当初の自分

休職してリワークに参加するまでは、起床・睡眠などの1日の生活リズムが崩れていました。1日の生活を記録することで規則正しい生活を心掛けました。

### 現在の自分

プログラムを通じ、徐々に生活リズムが整いました。先生方の助言を受けることで、自分がどの場面でストレスを感じているか客観的に見る事ができました。

## SST

対人関係をロールプレイ形式で体験。



在籍 6 ヶ月

ロールプレイ自体が苦手なため積極的に参加できず、目の前で再現される主人公が苦悩する場面を見るだけでも毎回苦痛でした。

休職に至る体験と似た場面もあり、辛くなる事もありますが、物事を一面しか見ていない自分を把握し、考え方の幅を広げる事が出来ました。

## グループ作業

集団で1つのものを作ることで職場での問題を追体験。



在籍 4 ヶ月

最初は作業をすることだけに集中していました。作業についての意見や質問は言っても、進め方や他のメンバーさんへの思いは無意識に押し殺していました。

他の人が何を思っているのかを聞いたり、自分の意見や思いを伝えることを意識するようになりました。現在はその方が自分も楽しし仕事もしやすいと気づきました。

## 全体

個々のプログラム以外でリワーク全体を通じて感じたこと。



在籍 1 ヶ月

外に出るのが怖くて、リワークへ向かう電車に乗るのに勇気がいりました。何をやるのか不安な状態でいました。

あたたかい先生方やメンバーと元気に挨拶を交わすうちに電車に乗る怖さが和らぎました。プログラムを通じて引込み思案な自分に気づきました。



在籍 5 ヶ月

家から出る事が不安でした。初めてリワークルームのドアを開けた時にメンバーが一斉に自分を見て緊張が高まりました。

一つ一つのプログラムの意味を感じ、考えて受けています。不安はゼロになった訳ではありません。ですが今までは自分の考えている事が正しいと思っていたがそうでない考えも少しできる自分になりつつ通っています。